



## **Harninkontinenz**

### Was ist eine Harninkontinenz?

Harninkontinenz bezeichnet einen unwillkürlichen, unkontrollierbaren Harnverlust. Sie geht häufig mit dem Verlust des Selbstwertgefühls, sinkender Lebensqualität und sozialem Rückzug einher.

Merke: Durch geeignete Maßnahmen & Hilfsmittel kann die Problematik erheblich positiv beeinflusst werden. Beeinträchtigungen für den Betroffenen sind reduziert. Die Lebensqualität verbessert sich dadurch in vielen Fällen.

### Risikofaktoren

Personenabhängige Faktoren  
Umgebungsabhängige Faktoren  
Geschlechtsabhängige Faktoren

#### **Personenabhängig:**

1. Demenz
2. Einschränkung der Bewegungsfähigkeit
3. Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Parkinson, MS und Diabetes
4. Bestimmte Medikamente wie z.B. harntreibende Tabletten
5. Harnwegsinfekte
6. Verstopfung
7. Auswirkungen der Psyche (z.B. Einsamkeit)

**Umgebungsabhängig:**

1. Schlecht beschilderte/beleuchtete Toiletten
2. Fehlende Hilfsmittel, z.B. Haltegriffe oder Toilettensitzerhöhungen
3. Weite Wege zur Toilette
4. Türschwellen, enge Türen
5. Unpraktische, enge Kleidung

**Geschlechtsabhängig:**

1. Belastungen nach Schwangerschaften oder Geburten
2. Veränderungen der Prostata

Was können Sie tun, um den Umgang mit der Inkontinenz für sich und/oder Ihre Angehörigen im Alltag zu erleichtern?

- Blasentraining/Inkontinenztraining
- Häufige Toilettengänge
- Auf eine geregelte Verdauung achten
- Regelmäßiger Wechsel des (geeigneten) Inkontinenzmaterials
- Auf Hautschäden achten
- evtl. Beschriftung und/oder Beleuchtung der Toiletten